



12 Bieg Spełnionych Marzeń

główne zawody organizowane nieprzerwanie od 2008 roku do pokonania dystans 15,5 km

11 Rajd Nordic Walking

w ramach Biegu Spełnionych Marzeń organizowany rajd nordic walking na dystansie 8,5 km

11 Bieg MŁOdzika

w ramach Biegu Spełnionych Marzeń organizowane biegi dla dzieci od rocznych bajtli po młodzież kilkunastoletnią – dystans od 100 m do 1000 m

[FACEBOOK](#) [YOU TUBE](#) [WYDARZENIA](#) [Instagram - biegspełnionychmarzen](#)

Najistotniejsze informacje:

Termin:	26-ego stycznia 2019 roku
Miejsce:	Mysłowice al. Spacerowa – Parking przy Zalewie „Fala” Wesola
Start:	12 Bieg Spełnionych Marzeń i 11 Rajd Nordic Walking – g. 11:00 11 Bieg MŁOdzika – g. 11:05
Trasa:	ścieżki leśne – kamieniste i ubite, pofałdowana, trudna
Koszt:	60 zł do 20.01.2018 w dniu zawodów 80 zł - (bieg i nordic) 10 zł dzieci i młodzież
Nagrody:	uczestnicy 11-stu edycji zwolnieni z opłaty startowej medal dla każdego finishera (bieg i nordic) dyplomy i upominki dla uczestników biegu MŁOdzika upominki dla 1-3 miejsc w kategoriach wiekowych, K i M (bieg) nagrody i statuetki dla najlepszych 1-3 OPEN K i M (bieg i nordic) statuetki dla 1-3 miejsc dla najlepszych MAŁŻEŃSTW statuetki dla 1-3 miejsc dla najlepszych DRUŻYN ciepły posiłek regeneracyjny

Regulamin

Cel Zawodów

Propagowanie wspólnego spędzania czasu rodzin w terenach zielonych województwa śląskiego.
Propagowanie biegania i nordic walking.

Organizator zawodów:

Tomasz Katan

Wsparcie organizacyjne:

Joanna Katan
Wiesława Katan
Janusz Kuczmierczyk

Pomoc

Ochotnicza Straż Pożarna Mysłowice – Dzieńkowice
Ochotnicza Straż Pożarna Mysłowice - Kosztowy
Ochotnicza Straż Pożarna Mysłowice – Janów
Nadleśnictwo Lasów Państwowych – Katowice

Termin

26-tego stycznia 2019 r. SOBOTA

Biuro Zawodów

Mysłowice al. Spacerowa 23 Ośrodek Tenisowy i Jeździecki JOKER przy zalewie FALA
czynne od godziny 9:00

Start / Meta

Przy zalewie Fala
godziny startu:

(150 m od biura zawodów)

11:00 – 12 Bieg Spełnionych Marzeń

11 Rajd Nordic Walking

6 Mistrzostwa Par Małżeńskich

Mistrzostwa Drużyn

11:05: - 11 Bieg MŁOdzika

Bieg Krasnala – przedszkolaki -100 m

Bieg MŁOdzika – klasy I-IV - 600 m

– klasy V–VIII - 1000 m

Zaplecze

Osobne Szatnie dla Panów i Pań

Depozyt (odbiór po okazaniu numerka startowego)

Toalety przy Starcie

Prysznice i natryski – BRAK

Catering

Woda na mecie i w punkcie odżywczym na 8,5 km

Herbata w punkcie odżywczym na 8,5 km

Posiłek regeneracyjny wraz z pieczywem po biegu za okazaniem Bonu

Trasy:

BIEG

w 90 % ścieżki leśne, 10 % drogi asfaltowe, pofałdowana, pagórkowata

dystans: 15,5 km pomiar za pomocą GPS Timex różnica +/- 2 % - Dwa okrążenia (8,5 km + 7 km)

NORDIC

w 90 % ścieżki leśne, 10 % drogi asfaltowe, pofałdowana, pagórkowata

dystans: 8,5 km pomiar za pomocą GPS Timex +/- 2 %

Oznaczenia

pionowe i poziome co kilometr dla biegu i dla rajdu

strzałki kierunkowe

Uwaga

W przypadku gołoledzi zaleca się założenie kolców na buty.

Bieg odbędzie się również w przypadku utrudnionych warunków pogodowych. Należy liczyć się ze śliskimi fragmentami trasy, oblodzonymi lub mocno błotnistymi, a w przypadku dużych opadów śniegu – nieodśnieżonymi.

Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania lub przeniesienia zawodów w przypadku żałoby narodowej, warunków atmosferycznych zagrażających życiu lub zdrowiu zawodników. O takiej ewentualności organizator powiadomi zawodników poprzez SMS-y najwcześniej jak będzie to możliwe.

Uczestnicy

Bieg i Rajd jest otwarty zarówno dla biegaczy zrzeszonych w klubach jak i dla amatorów, którzy wypełnili formularz zgłoszeniowy, uiścili opłatę startową oraz posiadają aktualne badania lekarskie lub w dniu zawodów podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania biegania i że uczestniczą w zawodach na własną odpowiedzialność.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody poniesione przez uczestników jak i spowodowane przez uczestnika osobom trzecim.

Opiekę medyczną w trakcie biegu sprawować będą ratownicy wraz z karetką pogotowia. W zawodach mogą wziąć udział osoby od 14 roku życia (Rajd Nordic Walking) i od 17 roku życia (Bieg). Osoby niepełnoletnie bezwzględnie muszą posiadać zgodę rodziców lub prawnych opiekunów do wzięcia udziału w zawodach. Do wglądu w biurze zawodów.

Zgłoszenia

poprzez stronę internetową: www.elektronicznezapisy.pl / w dniu zawodów od godziny 9:00-10:50

Weryfikacja

W biurze zawodów należy posiadać dowód osobisty i dokument potwierdzający dokonanie opłaty startowej.

Wydawanie numerków zostaje zakończone na 10 minut przed rozpoczęciem zawodów.

Oplata

Pobiera się opłatę startową w wysokości:

0 zł dla WIERNYCH ZAWODNIKÓW którzy ukończyli 11 edycji zawodów

60 zł do 20.01.2018 (liczy się data wpływu) STANDARD

80 zł po 20.01.2018 i w biurze zawodów

100 zł dla Par Małżeńskich (K i M) od PARY - do 20.01.2018 po tym terminie 150 zł

250 zł dla Drużyn (5 osób) – do 20.01.2018 po tym terminie nie ma możliwości zgłoszenia drużyn

Wpłata

Opis: BIEG lub NORDIC lub MAŁŻEŃSTWO LUB „nazwa drużyny”

(dodatkowo Nazwisko Imię lub Nazwiska i Imiona)

Nr konta: PKO BP 35 1020 2528 0000 0202 0334 9032

Fundacja Sport i Sztuka "FENIX" ul. Plater 22 41-400 Mysłowice

Klasyfikacje:

12 Bieg Spełnionych Marzeń

OPEN*	– K i M (1-3 miejsc) Nagroda + Statuetka
MAŁŻEŃSTWA	- (1-3 miejsc) Statuetki
DRUŻYNA	- (1-3 miejsc) Statuetki
WIEKOWA	- (1-3 miejsc) Dyplomy i upominki
ELITA	K20 i M20 (max. 29 lat) (do 1990 włącznie)
SENIOR	K30 i M30 (max. 39 lat) (do 1980 włącznie)
MASTERS	K40 i M40 (max. 49 lat) (do 1970 włącznie)
WETERAN	K50 (od 1969 i starsze)
WETERAN	M50 (max. 59 lat) (do 1960 włącznie)
OLDBOY	M60 (max. 69 lat) (do 1950 włącznie)
KING	M70 (od 1949 i starsi)

11 Rajd Nordic Walking

OPEN	- K i M (1-3 miejsc) Nagroda + Statuetka
------	--

Pakiet startowy:

numer startowy + agrałki

materiały reklamowe

bon na posiłek

Nagrody dla Finisherów:

medal

woda mineralna

*Nagrodzenie zawodnicy w klasyfikacji Open **nie biorą** udziału w klasyfikacji wiekowej.

O klasyfikacji wiekowej decyduje rok urodzenia, weryfikowany poprzez okazanie dowodu osobistego.

Postanowienia Końcowe

Uczestnicy biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i bezwzględnego podporządkowania się zaleceniom kierujących ruchem podczas poruszania się po odcinkach trasy wchodzących w bezpośredni kontakt z ruchem samochodowym. Wszelkie protesty i uwagi dotyczące klasyfikacji, należy składać w formie pisemnej w dniu zawodów najpóźniej półgodziny po zakończeniu zawodów - przed rozpoczęciem dekoracji zwycięzców. Po tym terminie żadne protesty nie będą uwzględniane.

Zakończenie Zawodów połączonych z dekoracją zwycięzców i losowaniem nagród przewidziane jest na godzinę ok.

13:30 (w miarę możliwości jak najwcześniej)

W razie spraw spornych Organizator decyduje o sposobie i czasie ich rozwiązania.

Kontakt

biegspelnionychmarzen@gmail.com

<https://www.facebook.com/biegspelnionychmarzen>

605 784 673 (między godziną 10:00 – 18:00 / poniedziałek – piątek)



11 Bieg MŁOdzika

Informacje nie ujęte w głównym regulaminie

Catering

Pączki i herbata dla uczestników biegu w Biurze zawodów

Posiłek regeneracyjny wraz z pieczywem po biegu za okazaniem Bonu

Trasy:

Bieg rozgrywany będzie w zależności od warunków pogodowych na drogach asfaltowych, ścieżkach leśnych. Pomiar dystansu na podstawie wskazań GPS Timex, może ulec zmianie ze względu na niekorzystne warunki pogodowe.

Oznaczenia

Opiekun biegu prowadzi dany bieg od startu do mety.

Uwaga

Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania lub przeniesienia zawodów w przypadku żałoby narodowej, warunków atmosferycznych zagrażających życiu lub zdrowiu zawodników. O takiej ewentualności organizator powiadomi zawodników poprzez SMS-y najwcześniej jak będzie to możliwe.

Uczestnicy

11 Bieg MŁOdzika przeznaczonych jest dla dzieci i młodzieży, których rodzice lub i prawni opiekunowie wypełnili formularz zgłoszeniowy, uiszcili opłatę startową oraz posiadają aktualne badania lekarskie lub w dniu zawodów podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania biegania i że uczestniczą w zawodach na własną odpowiedzialność.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody poniesione przez uczestników jak i spowodowane przez uczestnika osobom trzecim.

Opiekę medyczną w trakcie biegu sprawować będą ratownicy wraz z karetką pogotowia.

Nie ma możliwości startu w zawodach bez osobistej i pisemnej zgody rodzica lub prawnego opiekuna. Wyjątek stanowią zawodnicy zrzeszeni w klubach sportowych i w uczniowskich klubach sportowych lub w grupie uczniów danej szkoły/klasy/domu dziecka reprezentowanych przez nauczyciela W-F, wychowawce lub trenera.

Opłata

Pobiera się opłatę startową w wysokości:

10 zł do 20.01.2019 (liczy się data wpływu) STANDARD

20 zł po tym terminie lub w dniu zawodów

Wpłata

Opis: „nazwa biegu” Nazwisko, Imię, Miasto,

Nr konta: PKO BP 35 1020 2528 0000 0202 0334 9032

Fundacja Sport i Sztuka "FENIX" ul. Plater 22 41-400 Mysłowice

Nagrody

Każdy z uczestników zawodów otrzyma:

Dyplom i upominek

Postanowienia Końcowe WAŻNE

Uczestnicy biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności.

Wszelkie protesty i uwagi dotyczące klasyfikacji, należy składać w formie ustnej do organizatora biegu w godzinach 11:20 – 11:50 w dniu zawodów.

Dzieci bez względu na kategorie wiekową biegają SAME za i przed opiekunami biegu.

Rodzice stoją za linami okalającymi trasę biegu.

Zapis ten nie obowiązuje rodziców dzieci niepełnosprawnych, które z uwagi na niepełnosprawność wymagają pomocy.

Zakończenie Zawodów połączonych z dekoracją **WSZYSTKICH** przewidziane jest na godzinę 12:00

W razie spraw spornych Organizator decyduje o sposobie i czasie ich rozwiązania.



6 Mistrzostwa Par Mażeńskich Bieg Przelajowy

Informacje nie ujęte w głównym regulaminie

Uczestnicy

W rozumieniu organizatora Małżeństwo to usankcjonowany prawnie związek kobiety i mężczyzny. Prawdziwość potwierdzenia zawarcia związku nie jest weryfikowana przez organizatorów, a polega jedynie na zaufaniu podania prawdziwych danych przez uczestników zawodów.

W przypadku odkrycia podania nieprawdziwych danych Organizator dyskwalifikuje zawodników w tej i kolejnych edycjach zawodów.

Klasyfikacja Drużynowa

Informacje nie ujęte w głównym regulaminie

Uczestnicy

Drużyna to 6 osobowy zespół, zgłoszony i opłacony wspólnie pod jedną nazwą. Wspólna nazwa nie może być słowem ogólnie przyjętym jako wulgarne lub obraźliwe. Nie ma znaczenia czy w zespole biegają kobiety, mężczyźni czy zespół jest mieszany.

Klasyfikacja

Liczy się wspólny czas 6 uczestników biegu.